



Tammikuu 2026 Jäsenkirje

Uusi vuosi on käynnistynyt kirpakoissa pakkassäissä. Toivottavasti olette nauttineet vuodenvaihteen pyhistä ja saaneet uutta voimaa lisääntyvästä valosta näin kevätkaudelle siirryttäessä. 😊 Ainakin itselleni pieni tauko toiminnoissa teki terää, sillä uudistuminen alkaa aina levosta. Arkeen paluuseenkin liittyy kuitenkin mukavia, hyvinvointia tukevia rutiineja aikatauluineen. Kannattaa muistaa, että uusi vuosi ei vaadi suuria lupauksia – riittää, että jatkaa askel kerrallaan omalla hyvällä tiellä.

Vuoden vaihtuessa teimme muutamia muutoksia myös yhdistyksen toimintaan. Kaikille avoin kohtaamispaikkamme, Olohuone Kotoisa, siirtyi STEA-rahoitteisesta toiminnasta yhdistyksen omaksi toiminnaksi. Rahoituspuolelta kaivettiin uusia aukioloja kahteen päivään viikossa. Olohuoneella tutuksi tullut Tuomas Partanen siirtyi takaisin Kotikievarin ohjaajaksi, ja Olohuoneen ohjaajaksi siirtyi musapajalta tuttu Suhosen Janne. Toiminnoissa pyrimme jatkossakin huomioimaan kävijöiden toiveet, ja tekemään uudesta Olohuoneesta entistäkin mukavamman ja saavutettavamman. Kuuntelemme herkällä korvalla sekä uusien että vanhojen kävijöiden toiveita, joten antakaahan aktiivisesti palautetta meille!

Loppuvuodesta saimme mukavia uutisia STEA:lta, kun nuorille aikuisille tarkoitettu Kulttuuripaja Kuohumme sai jatkorahoituksen toiminnalle. Muokkasimme hieman työpajatoimintojamme vastaamaan paremmin asiakastarvetta, ja laitoimme musapajatoiminnan tauolle vuoden lopulla. Kädentaitojen pajalla jatkaa tänäkin vuonna livanaisen Minna.

Keväällä jatkamme yhdistyksen toimintojen, retkien ja tapahtumien suunnittelua. Tavoitteenamme on, että yhä useampi pääsisi osallistumaan toimintaamme. Tulemme kevään aikana kysymään myös teidän toiveitanne toimintojen kehittämiseksi. Nyt on siis hyvä hetki miettiä, mikä toiminta olisi tärkeää juuri sinulle.

Kiitos että olet mukana! <3

Kirsi Pääparinen
toiminnanjohtaja

MEIDÄN TYÖSTÄ
VOIT HAKEA
KOTITALOUS-
VÄHENNYSTÄ!

PIIHA TÄYNNÄ LUNTA? KUKA TEKEE LUMITYÖT?

**Ja olisi vielä paljon
muutakin tekemistä!**

**Tarjoamme monipuolisesti
kiinteistöhuollon palveluita:**

- *kuolinpesien tyhjennykset*
- *lumityöt*
- *hiekoitukset*
- *polttopuiden pinoamiset*
- *pihojen ja istutusten /
kukkapenkkien siistimiset*
- *puutarhajätteen
poisvienti*
- *kaatopaikkakuljetukset*
- *kodinkoneiden siirrot*
- *yms. muut pienkuljetukset*

**SOITA,
KYSY LISÄÄ JA
PYYDÄ TARJOUS**

Kiinteistöhuollon työpaja

p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi



**Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY**

TORIKATU 36 A, 3. KRS, 80100 JOENSUU

WÖRKKIS



Vastuuna yhteinen hyö!i



Ajankohtaisia asioita

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry valitsi syyskokouksessaan uuden hallituksen vuodelle 2026.

Puheenjohtajana jatkaa Kirsti Sainola-Rodriguez.

Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi valittiin Katja Holopainen, Janne Korhonen, Eero Mononen (uusi), Juha Myller, Anja Sivonen ja Satu Turunen.

Sekä varajäseniksi Tuija Kähkönen ja Riittaliisa Lavinen.

Yhdistyksen toimisto on avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14.

Torikatu 36, A-talo, 3. krs. Joensuu

Toimistostolta voit ostaa jäsenhintaisia lippuja elokuviin (1 kpl/kk) tai uimahalliin (5 kpl/kk). Elokuvalippu on 7 euroa, ja uimahalliliput, jotka käyvät sekä Vesikkoon että Rantakylän uimahalliin, 3 euroa kappale tai 2,5 euroa eläkeläinen/opiskelija.

Nyt voit ostaa kahden kuukauden liput yhdellä kertaa.

Lippujen maksut vain kortilla.

Vuoden 2026 jäsenmaksulaskut on lähetetty sähköpostilla, postitse lähetettävät lähtevät myös kohta matkaan.

Onhan jäsentietosi ajantasalla. Jos yhteystietosi muuttuvat, niin muista päivittää ne meillekin, jotta pysyt ajantasalla yhdistyksen asioista. Yhdistyksen sähköpostiosoite on toimisto@pkmielenterveydentuki.fi.



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Tammikuu 2026
Jäsenkirje

Digineuvontaa Olohuone Kotoisalla

Maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä.

Paikalla sinua auttamassa ja vastaamassa kaikenlaisiin digikysymyksiin Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen digineuvoja.

Sinun ei tarvitse jäädä yksin digihuolien kanssa!

Lämpimästi tervetuloa!

Digineuvontaa saatavilla myös puhelimitse.
Voit varata myös oman digineuvonta-ajan:
050 543 0855

**Digineuvoja
paikalla
perjantaisin
klo 11-13**

Olohuone



Kotoisa

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois-Karjalan
Sosiaaliturvayhdistys ry



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

30.1.2026

OPEN STAGE

**JOKAINEN SAA TUODA
NÄYTILLE OMAA TAIDETTA / LAULAA /
TANSSIA / ESIINTYÄ YMS.**

Olohuone



Kotoisa



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Tammikuu 2026
Jäsenkirje

To 15. ja 29.1.
klo 11-12

LUKUPIIRI

Olohuone



Kotoisa

VETÄJÄNÄ

VERTAISOHJAAJA

HANNA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY



Olohuone



Kotoisa

Torstaina 15. ja 29.1.
klo 12-13

PELATAAN YHDESSÄ
Rummikub

VETÄJÄNÄ

VERTAISOHJAAJA

HANNA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Tammikuu 2026
Jäsenkirje



Sin **MIEPÄ
KAHVILA**

Keskiviikkoisin klo 13-15.30



Miepään avoin kahvila on auki
keskiviikkoisin klo 13-15.30
Olohuone Kotoisassa,
Torikatu 36, A-talo , 3. krs.



Tule mukaan

- Pelailua
- Kahvittelua ja jutustelua
- Voit tavata hoitajaa ilman ajanvarausta

Lisätietoja Mari Penttilä puh. 013 330 8034

Sin
SOTE



Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Olohuone



Kotoisa

Ryhmiin ilmoittautumiset:

044 741 0015

OLOHUONE KOTOISA

Torikatu 36, A-talo, 3. krs



Pohjois-Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

1.1.

2.1.

Olohuone Kotoisa
on päihtetön tila.

Olohuone Kotoisa
on avoinna
to-pe klo 10.00-16.00

Hyvää Uutta
Vuotta 2026!

Olemme suljettuna
tänään!

TERVETULOA
OLOHUONEELLE 2026!

Vuoden 2026 ryhmien ja
toimintojen suunnittelua,
sekä samalla kahvittelua
klo 10-16

7.1.

8.1.

9.1.



Miepä-kahvila
13.00-15.30
Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa ja
viettää aikaa yhdessä.

Vuoden 2026 ensimmäiset
biljardi / Skibbo-turnaus
klo 12-14 Mieli Maasta
avoin naisten
keskusteluryhmä
kädentaitopajan tiloissa
klo 13-15

Digineuvontaa klo 11-13

Elokuvailtapäivä
klo 12.30-15.00,
valitaan elokuva
yhdessä

14.1.

15.1.

16.1.



Miepä-kahvila
13.00-15.30
Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa
ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja Hanna

Klo 12-13 rummikub,
vertaisohjaaja Hanna

Yhdessä kahvittelua
Digineuvontaa klo 11-13
Klo 12-13.30 mukana
kohtaamassa diakoni Satu
Halonon Joensuun srk

21.1.

22.1.

23.1.



Miepä-kahvila
13.00-15.30
Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa
ja viettää aikaa
yhdessä.

Klo 12-14 Elämäni Biisi

Digineuvontaa klo 11-13

Klo 13-15.30 vuoden 2026
ensimmäiset karaoket

28.1.

29.1.

30.1.



Miepä-kahvila
13.00-15.30
Mahdollisuus jutella
MiePähoitajan kanssa ja
viettää aikaa yhdessä.

Klo 11-12 lukupiiri,
vertaisohjaaja Hanna

Klo 12-13 rummikub,
vertaisohjaaja Hanna

Digineuvontaa klo 11-13
Klo 12-14 mukana
kohtaamassa diakoni Taru
Keinänen Pielisensuun srk

Open stage:
Tuo näytille omaa taidetta/
käsitöitä tai pidä muille tanssi/
laulu tai jokin muu esitys



Tammikuu 2026 Jäsenkirje

Yhdistyksen hallitus vuodelle 2026

Puheenjohtaja Kirsti Sainola-Rodriguez

Hallituksen jäsenet Katja Holopainen, Janne Korhonen, Eero Mononen, Juha Myller, Anja Sivonen ja Satu Turunen

Hallituksen varajäsenet Tuija Kähkönen ja Riittaliisa Lavinen

Yhteystiedot

Hallinto

Torikatu 36 A-talo 3.krs, 80100 Joensuu |
toimisto p. 013 316 388

Toiminnanjohtaja

Kirsi Piiparinen

p. 044 760 5790

kirsi.piiparinen@pkmielenterveydentuki.fi

Controller

Anne Tukiainen

p. 044 738 1554

anne.tukiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Kotikievari

Värtsilänkatu 2 B, 80200 Joensuu

toimisto p. 044 752 3290

Vastaava ohjaaja

Marjo Kupiainen

p. 044 550 2039

marjo.kupiainen@pkmielenterveydentuki.fi

Wörkkis työpaja

Torikatu 36 A-talo 3.krs, 80100 Joensuu

Vastaava ohjaaja

Markus Kinnunen

p. 044 723 2650

markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

Kiinteistöhuollon tilaukset

Markus Kinnunen

p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi

Toimistosihtööri, jäsenasiat

Marjatta Myyry

p. 044 356 7809 (ti-to)

marjatta.myyry@pkmielenterveydentuki.fi

Jokikievari

Jokikatu 24 B 13, 80220 Joensuu

toimisto p. 044 550 3111

Vastaava ohjaaja

Vilma Vartiainen

p. 044 550 3139

vilma.vartiainen@pkmielenterveydentuki.fi

